حکومەتی هەرێمی کوردستان – عیراق
وەزارەتی پەروەردە
بەڕێوەبەرایەتی گشتی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان

پەروەردەی وەرزشی

بۆ پۆلی نۆیەم قۆناغی بنەڕەتی

ئامادەکردن

د. علی قادر عوسمان　　　د. عاسی فاتح وەیسی

م. ئەحمەد بەهائەدین

پێداچوونەوەی زانستی

عوسمان غریب فرج　　　دڵشاد صالح حسن

جلال عزیز فقی یوسف

چاپی چوارەم　　　٢٠١٥ زاینی – ٢٧١٥ کوردی –١٤٣٦ کۆچی

پێداچوونەوەی زانستی : عوسمان غریب فرج، دڵشـــاد صالح حسن، جلال عزیز فقی یوسف
سەرپەرشتی زانستی چاپ : ســالار جەلال ئەحمەد
سەرپەرشتی هونەری و چاپ : عوسمان پیرداود کواز ـ خالد سلیم محمود
تـایپ و ئـامادەکردنی وێنە کان : م. زانا ئیبراهیم
نەخشەسازی بەرگ : ئاری محسن احمد
نەخشەسازی ناوەرۆك : شـــەیما یاسین اکرم
جێبەجێکردنی بژاری هونەری : یوسف احمد اسماعیل

پێشەکی

قۆناغەکانی خوێندنی بنەڕەتی هەستیارترین قۆناغە کە زۆر گرنگە مامۆستایانی پەروەردەی وەرزش یان ڕاهێنەری وەرزشی دەبێت بەووردی ئاگاداربن کە چ جۆرە جوڵە و چالاکییەك بۆ خوێندکاران و قوتابی بکات.

لەم قۆناغەدا کە تەمەن دەگاتە ١٣-١٥ ساڵ مێشکی خوێندکار و قوتابی لە بەرزترین پلەی خێرای وەرگرتنی شتەکاندایە هەر خوێندکار و قوتابی چەندین جوڵە و وێنەی جوڵاوە لە ناو مێشکیدا تۆمار کراوە، ئەکرێت لەم قۆناغەدا بەستنەوەی جوڵە ئاڵۆزەکان پێکەوە گرێبدرێت و خوێندکار و قوتابی لەتوانایدایە بە دووبارەبوونەوە بەڕێك و پێکی و بە تەکنیکی دروست ئەنجامیان بدات.

جا بۆیە یارییە جۆر بەجۆرەکان تاك بێت یان کۆمەڵ بە پەیڕەوکردنی یاسای ئەم یارییانە لەم قۆناغەدا بەسەر خوێنکاران و قوتابیان کارێکی زۆر شیاوە چونکە قوتابی و خوێندکار ئامادە دەکات و بەرە و پێشی دەبات، ئەمە جگە لەوەی هەندێك یاری جۆراو جۆر هەیە کە هەر یارییە و ئامانجی دیاریکراوی خۆی هەیە پێویستە ئەنجام بدرێت بۆ قوتابیان و خوێندکاران و منداڵان لەم قۆناغەدا تاوەکوو زیاتر روحی هاریکاری و لێپرسراوی و کاری بە کۆمەڵی و هەرەوەزی پێکەوە بکەن و هەریەکەیان بەهۆی جیاوازی توانای جەستەییانەوە لە یارییە جیاوازەکاندا دابەش دەبن و هەریەکە خۆی لە بوارێکی جوڵە و وەرزشێکدا دەبینێت و پەرە دەسێنێت.

ئامادەکاران

ئامانج لەخوێندنی ئەو چالاکی و یارییانەی لە قۆناغی بنەڕەتی دەخوێندرێت:-

- **ئامانجی زانیاری:**

-تێگەیشتن و هۆشیاری تەندروستی و ژینگەیی بەهۆی چالاکییە وەرزشییەکان.

-تێگەیشتنی قۆناغە هونەرییەکانی کارامە سەرەکییەکانی چالاکییە وەرزشییە دیاریکراوەکان.

-تێگەیشتنی خەسڵەتە جەستەییەکان بۆ چالاکییە وەرزشییە دیاریکراوەکان.

-تێگەیشتنی هەندێك بنەمای یاسایی یاری و چالاکییە وەرزشییە یاریکراوەکان.

- **ئامانجە کارامەییەکان:**

-بەدەستهێنانی ئاستی پێویستی توانای جەستەیی.

-بەخشینی کارامە سەرەکییەکانی چالاکییە وەرزشییەکان.

-بەئەنجام گەیاندنی هەندێ بنەمای هونەری و یاسایی چالاکییە وەرزشییە دیاریکراوەکان.

-بەخشینی هەندێ ڕاهێنانی تایبەت بەکۆ یارییەکان و تاك یارییەکان.

- **ئامانجە ویژدانییەکان:**

-بەهەند وەرگرتنی گرنگی ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی بۆ تێر کردنی ئارەزوەکان و سوود وەرگرتن لە کاتی بێکاری.

-هەستکردن بەخۆشبەختی و ڕازی بوون کاتی ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی

یـــــارییەکانی
گۆڕەپان و مەیدان











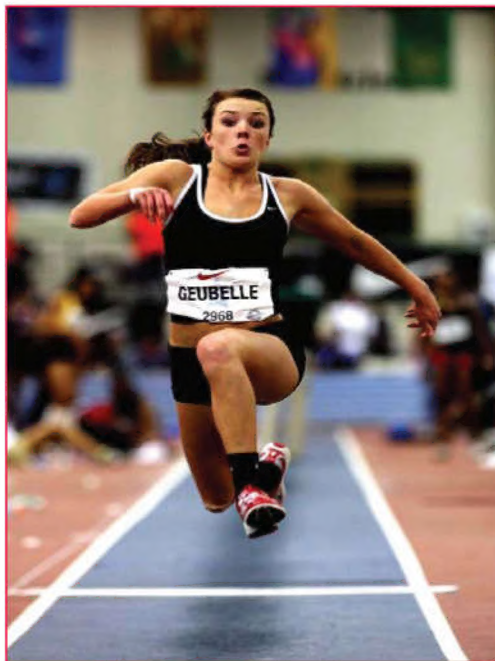
یارییەكانی گۆڕەپان و مەیدان

• سێباز: (Triple Jump)

سێباز پێك دێت لەسێ بازی یەك لەدوایەكی پێكەوە گرێدراو كە هیچ بازێكیان لەوی دی ناچێت و دووبارە نابێتەوە بەم شێوەیە: هەنگەشەلە، هەنگاو، بازدان، هەریەكەیان بە ئیقاعێكی جیاواز لەوی دیكە جیادەكرێتەوە، بۆ نموونە هەنگە شەلەو هەنگاو بەهەمان قاچ دەستپێدەكات و بازی سێیەم بە قاچەكەی دیكە و نیشتنەوەش بە هەردوو قاچ دەبێت.

ڕاهێنانی سێ باز

لەپێش دەستپێكردنی وانەی پەروەردەی وەرزشدا دەبێت لەش گەرم بكرێت بۆ ماوەی ١٠_١٥ خولەك لەپێناوی ئامادەكردنی ماسولكەكان لەكاتی جێبەجێكردنی بەشی سەرەكی وانەی پەروەردەی وەرزش .



• **چەند مەشقێك بۆ بەهێز كردنی ماسولكەی قۆڵ و دەست:**

–تۆپی پزیشكی بەرەو پێشەوە فڕێ ئەدەم بۆ دورترین ماوە ١ كگم.

–تۆپی پزیشكی بەرەو پشتەوە فڕێ ئەدەم بۆ دورترین ماوە ٢ كگم.

–بازدان بەجووتە پێ بۆ پێشەوە بۆ ماوەی ١٠ م .

–هەنگە شەلە بۆ ماوەی ١٠ _ ١٥ م .

• **چەند مەشقێك بۆبەهێز كردنی كەمەرو پشت:**

–بەوەستانەوە هەردوو دەست بەرز دەكەمەوە و كەمەر دەسوڕێنمەوە.

–لەسەر كلۆك دائەنیشم و هەردوو قاچ بەرێكی بەماوەی (٢٥سم) لەزەوی بەرز ئەكەمەوە و ئەیوەستێنم.

–ڕۆیشتن _ بازدان _ ڕۆیشتن _ بازدان .

–سێ باز لەماوەی ٥ م .

• **چەند مەشقێك بۆ بەهێز كردنی هەردووقاچ:**

–بەهەنگە شەلە ماوەی ١٠بۆ ٢٠م بەردەوام ئەبم قاچی چەپ پاشان ڕاست.

–ڕاكردنی ٥٠م بەدانیشتنی سەرەتاو پاشان بەوەستانەوە.

تێبینی/ لەكاتی ئەنجامدانی هەنگەشەلە ئەبێت لەسەر تەواوی پێ بكەوینەوە و ئەژنۆ نوشتاوە بێت و لەش بەستونی و ئیقاعی دەست بگونجێت لەگەڵ جوڵەی قاچ.

• ئەو تایبەتمەندیانەی سێباز ئەگەیەنێتە ئاستی بەرز:

–زیاد کردنی خێرایی تادەگاتە بەرزترین ڕادەی کاتی بەرزبوونەوەو لێدانی تەختەی هەستان.

–هەستان بەرەو پێشەوە بە گونجانی خێرایی نزیك بوونەوە وەبەرز بوونەوەی گونجاو لەهەنگە شەلەدا.

–هاوتایی لەنێوان هەستان بۆ هەنگاو پاشان هەستان بۆ بازی سێیەم.

–هاوسەنگی لەشە لەهەرسێ قۆناغی هەنگەشەلەوە وهەنگاو وبازدان.

–دابەزینی نموونەیی و گونجاو.

• قۆناغە هونەرییەکانی سێباز:

١. گوڕبەستنەوە ٢.بەرزبوونەوە ٣.هەنگەشەلە ٤.هەنگاو ٥.بازدان ٦.دابەزین.

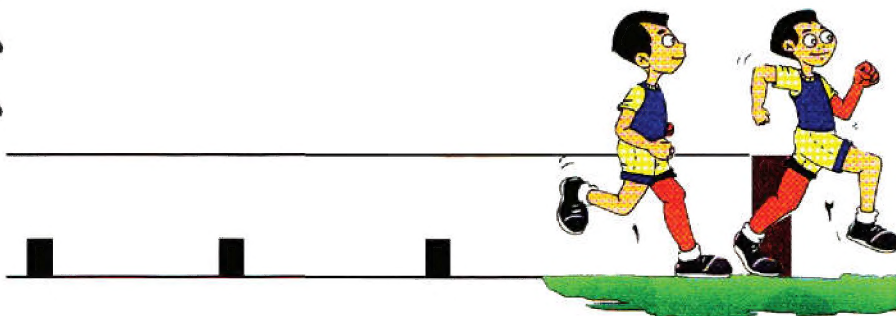
*** کارامەییە بنچینەییەکان:**

– *چۆن سێباز ئەنجام ئەدەی؟*

یەکەم: نزیکبوونەوە: شێوەی دەسپێکردنی سەرەتای لە وەستانەوە ئەوەستێت و ئەبێت زیاد کردنی خێرایی بگونجێت لەگەڵ قۆناغی هەستان بۆ هەنگەشە (بازی یەکەم). هەنگاوەکانی ٣بۆ٦ی کۆتایی کورت ئەبنەوە کە یارمەتیدەرە بۆهاوسەنگی ڕاکردن لەسەر بەشی پێشەوەی پێ ئەبێت لەگەڵ دەست بەرێکی واتە نوشاتنەوە لە ئەنیشکا بە گۆشەی ٩٠°. ئەمەش پارێزگاری لەخێرایی دەکات. زۆر پێویستە هێما دابنرێت بۆ ئەوەی بزانیت لەکوێوە دەستت کردووە بە ڕاکردن یان لە کوێدا خێرایی زیاد دەکەیت تاگەیشتنی سەر تەختەکە .



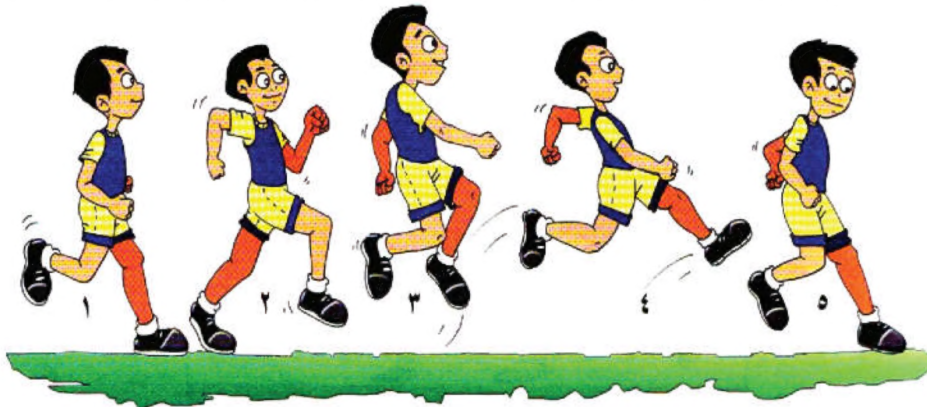
بەرزبوونەوەی سەر تەختەکە : لەکاتی کۆتایی گوڕبەستنەوەکە کەدەگاتە خێراییەکی تەواو قوتابی وخوێندکار ئەو قاچەی پێ ی هەڵدەستێت بەتەواوی دەیخاتە سەر تەختەکە لەشی ڕاست دەبێت کەمێك بۆ پێشەوە ، جوڵەی هەردوو دەست لەبیردەکات بۆسەرەوە زۆر بەخێرایی قاچ لەسەر تەختەکە هەڵدەگرێت بۆهەنگاوی یەکەم کە هەنگەشەلەیە .



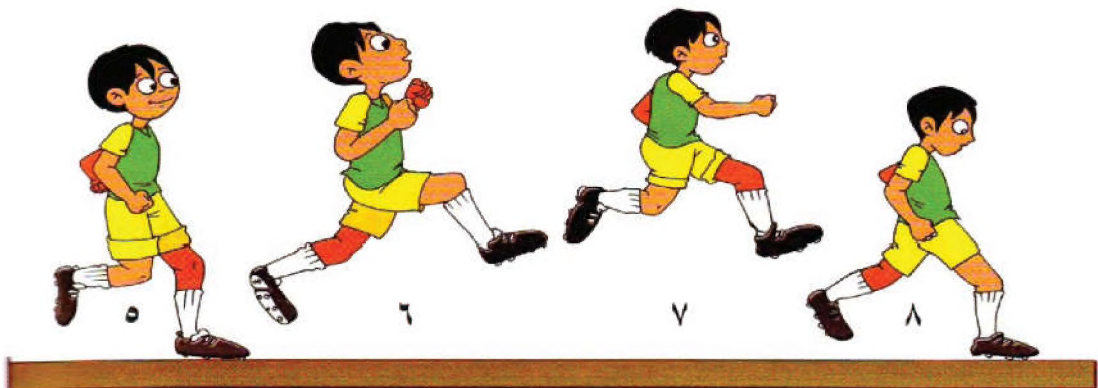
دووەم: بەرزبوونەوەکانی هەرسێ بازەکە:

ناکرێت هەرسێ جۆری بازدانەکە وەك یەك ماوەبێت لەبەر ئەوەی هەر بازەو شێوازی خۆی هەیە.

أ.**هەنگەشەلە:** فڕین بەرزبونەوەیەکی درێژی دەوێت لەچەقی قورسایی لەش، پێویستە پارێزگاری خێرایی ئاسۆیی بکەم بەپێی پێویست، و ماوەی هەنگەشەلە درێژە چونکە لەخێراییەوە یاریکەر دێت. پاڵنان بەهەموو پێ دەبێت و قاچی بەرز بوونەوە ڕێك دەبێت و هەردوو دەست جوڵانەوەی پێ دەکەین. ڕانی قاچی بەرزبوونەوە بەشێوەی ئاسۆیی بەرز دەبێتەوە قاچی ئازاد جوڵانەی پێ دەکەین جوڵەی دەست بەجیاوازی دێت بۆ هاوسەنگی لەش، قاچی ئازاد ئەهێنێتەوە تا ئامادە دەبێت بۆ بەرز بوونەوەی هەنگاوی دووەم.



ب. **هەنگاو:** پاش دابەزین بەهەمانقاچی هەستان دیسان هەڵئەسمەوە بۆ هەنگاوی دووەم و پارێزگاری هاوسەنگی لەش دەکەم و هەستان بەهەموو پێ دەبێت و قاچی بەرزبوونەوە تەواوڕێك دەکەمەوە، پاشان پاڵ بە کلۆکەوە ئەنێم بۆ پێشەوەو کەمەر ڕێك ستونی دەبێت،پاشان بەهێز جۆلانە بە ڕانت دەکەیت بەرەو ئاسۆیی لەگەڵ جۆلانە پێکردنی قاچی سەربەست و دەست بەجیاوازی پاشان قاچی ئازاد دادەبەزێت بەتەواوی بۆ کۆتایی هێنان بە هەنگاوی دووەم.



ج. **بازدان:** دەسپێکردنی بازی سێیەم بەبەرزبوونەوە بەقاچی ئازاد دەبێت ، خێرایی تارادەیەك کەمدەکات لەبازی سێیەمدا بۆیە پێویستە بەهێز پێ بکێشین بەزەویدا تا کاریگەری ئەوهێزە هەبێت لەبەرزبوونەوەی بازی سێ یەم و بەرەو ستوونی بەرزبێتەوە تاکو ماوەیەکی زۆرمان هەبێت بۆ فڕین ئەمەش بەدرێژ کردنی جومگەی کلۆك دەبێت لەگەڵ ڕان و ئەژنۆ و پێ هەروەها ڕێکی کەمەر و پێویستە قاچی ئازاد بەهێز جوڵانەی پێ بکریت بۆ ماوە وەرگرتن بەرەو ئاسۆیی و کەوانەی هەبێت لەپشت دا تاکو دابەزین بەشێوەیەکی ڕێك ئەنجام بدرێ.



سێیەم: دابەزین: قۆناغی دابەزین ڕوودەدات کاتێك کەمەر دەچەمێتەوە بۆ پێشەوە و جوڵانەبەدەست دەکرێ بۆ پێشەوە و خوارەوەو دواوە. و کاتی بەرکەوتنی زەوی (لم) ئەژنۆ ئەنوشتێتەوە و پاڵدان لە کلۆك دا ڕوو ئەدات هەردوو قاچ بۆ پێشەوە دەبرێت، باشتر وایە بەلادا بکەوێت کاتی دابەزین.



- **بۆئەوەی سێ باز ئەنجام بدەم پێویستە :**

– زۆرترین و بەرزترین خێرایی بەدەست بهێنم کاتی نزیك بوونەوە.

– ڕێککردنەوەی جومگەی کلۆك و ئەژنۆ و پێ کاتی هەر سێ بازەکە.

– جۆلانە بەقاچی ئازاد بۆ ئەوەی ڕان بگاتە ئاستی ئاسۆیی .

– دابەزینی دووەم و سێیەم بە تەواوی پێ دادەنێت و بەرەو پێشەوەی چەقی قورسایی لەش دەکەوێتە بەردەم لەش نزیکەی یەك پێ .

– هاوسەنگی لە هەرسێ بازەکەدا ئەکەین.

- **چەند چالاکییەکی فێرکاری و ڕاهێنان بۆ شارەزابوون لەسێباز:**

١. بینینی وێنەی ناو کتێب یان کاسێتی ڤیدیۆ یان هەرچ هۆیەکی پیشاندان.

پاشان ئەم راهێنانە ئەنجام ئەدەین:

٢. هەنگاوێکی درێژ بۆ پێشەوە ئەنێم و جوڵانە بە بەئەژنۆ دەکەم بۆ پێشەوە و سەرەوە. هەروەها ماوەی فڕین زیادئەکەم و بەهێز بەزەوی دا ئەکێشم و جوڵەی دەست یەك لەدوای یەك ئەنجام ئەدەم بۆماوەی (٣٠) م دووبارەی دەکەمەوە.



٣. هەنگە شەلەکان لەقاچێك بۆقاچێکی تر دەگۆڕم سێ بۆ قاچی ڕاست و سێ بۆقاچی چەپ ماوەی (٣٠)م.

٤. هەمان مەشقی سەرەوە بەڵام بەپێنج هەنگەشەلە بۆهەرقاچێك.

٥. باز بەسەر (١٠)تۆپی پزیشکیدا ئەدەم یان هەر شتێکی تر ماوەی نێوانی تۆپەکان (١,٥) م بێت.



• بۆئەوەی بەشێوەیەکی ڕاست و دروست سێ باز ئەنجام بدەم پێویستە بەم قۆناغانەدا تێپەڕ ببم :

١. بەرێ ڕۆیشتن ئەڕۆم پاشان سێ بازئەنجام ئەدەم واتە دابەزین لەناو چاڵی لمەکەدا.

٢. ئەنجام دانی سێباز بەڕاکردنی نزیکبوونەوەی سێ هەنگاو (گوڕبەستنەوە).

٣. هەمان مەشقی پێشتر بەلاّم دیاری کردنی هێمای سەرەتایی دەسپێکردن بەڕاکردن.

٤. نزیکبونەوە بەخێرایی مام ناوەند پاشان ئەنجام دانی سێ باز.

٥. ئەنجام دانی سێ باز بەدیاری کردنی شوێنی دەستپێکردنی ڕاکردنی نزیکبوونەوە(گوڕبەستنەوە) و بەشەکانی دیکەی خێرایی گۆڕین.

٦. ئەنجام دانی سێباز لەدووری نۆ هەنگاو.

٧. هەمان مەشقی پێشوو بەلاّم لێدانی تەختەی (بەرزبوونەوە) بەهێز بێت.

٨. ئەنجام دانی سێباز لەدووری دیاری کراو لەگەڵ زیادکردنی خێرایی لەقۆناغی نزیکبوونەوە.

• چەند تێبینی یەکی گرنگ:

– نەگونجانی هەنگاوەکانی نزیکبوونەوە لەگەڵ سێ هەنگاوی کۆتایی پێش هەستان دەبێتە هۆی هەڵەکردن و کەم بوونەوەی خێرایی، بۆیە پێویستە هێمای ناوەند هەبێت لەنێوان هەنگاوەکانی کۆتایی ڕاکردن.



–دانانی قاچی بەرزبوونەوە دوور لەچەقی قورسایی مانای بەرزبوونەوەی لەش لاوازە و ماوەی فڕین کەم دەبێت بۆیەپێویستە بەشێوەی دروست قاچ دابنرێت و هاوسەنگی دەست و قاچی ئازاد بکرێت ئەمەش بەمەشقی بەردەوام دەبێت.

– لاوازی ماسولکەی قاچ و دەست و پشت و لاوازی خێرایی دەبێتە هۆی ئەوەی نەتوانی ماوەی زۆر بازبدەیت و بەرزبیتەوە بۆیە پێویستە خەسڵەتەکانی هێز و خێرایی و هێزی تایبەت بەخێرایی پەرەی پێ بدرێت.

* هەڵدانی ڕم Throwing the javelin

لەهەڵدانی ڕمدا پشت بەچەند خەسڵەتێکی جەستەیی دەبەسترێت گرنگترین هێز + خێرایی + هێزی تایبەت بەخێرایی. بواری هەڵدانی ڕم بریتی یە لەشوێنی ڕاکردنەکە بەپانی ٤ م پاشان لەدووری ٨ م خاڵێك دیاری دەکرێت لەپێناوی دروستکردنی چارەکە کەوانەیەك کەکۆتایی شوێنی هەڵدانەکە دیاری دەکات پاشان لەگۆشەی ئەم سەرو ئەو سەری ئەو چارەکە کەوانەیە بواری هەڵدانەکە دروست دەکرێت .

کێشی ڕم بۆ پیاوان ٨٠٠ گم ، بۆ کچان ٦٠٠ گم





- ئامادەباشی :

بۆئامادەکردنی لەش بۆ (یاری ڕم) سەرەتا پێویستە بەڕێ ڕۆشتن بڕۆم لەسەر هێڵێکی ڕاست پاشان ڕاکردنی هێواش و گۆڕینی جوڵەی دەست بەدوای یەك داو سوڕانەوەی بۆ پێشەوە وپشتەوە پاشان هەردووقاچ و یەك لەدوای یەك ئەهێنینە بەردەم یەکتری و جوڵەی دەست بەرەو پێشەوە بۆچەقین ڕمەکە ئاراستە دەکەین.





* چەند مەشقێك بۆبەهێز كردنی ماسولكەی دەست:

١- بەوەستانەوە تۆپی بچووك بۆدوورترین شوێن هەڵئەدەم

٢- دارێك بەهەردوو دەست دەگرم وبۆسەرەوەو خوارەوە وپێشەوەو دواوە ئەیجوڵێنم بێ ئەوەی ئەنیشك بنوشتێتەوە.

* چەند مەشقێك بۆبەهێزكردنی ماسولكەی كەمەرو پشت: -

١- بەوەستانەوە دەست بۆ سەرەوە بەرزدەكەمەوە كەمەر بۆ پێشەوە و پشتەوە ئەنوشتێتەوە

٢- تۆپی پزیشكی كێشی كەم بەرەو پێشەوە و پشتەوە فڕێ ئەدەم لەگەڵ چەمانەوەی كەمەر

* چەند مەشقێك بۆبەهێز كردنی ماسولكەی قاچ:

- بەجوتە پێ باز بۆ پێشەوە بۆماوەی ٢٠ م.

- لەشوێنی خۆم دا ئەژنۆ بەرزئەكەمەوە دەست ئەجوڵێنم واتە ڕاكردن لەشوێنی خۆدا (١٥) چركە.

* تایبەتمەندییە هونەرییەكانی هەڵدانی ڕم:

١- گرتنی ڕمەكە لەچەقی قورسایی دا كە دیاری كراوە.

٢- جوڵەكردنی دەست بۆپێشەوەو دواوە.

٣- لەهەمووبەشێكی یاری ڕمدا پشت و ڕوو لەبواری هەڵدان ناكات .

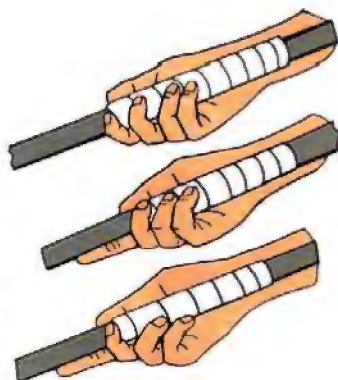
٤- دەبێت یەكەم جار نووكی ڕمەكە بەر زەوی بكەوێت.

* چۆن ڕم هەڵئەدرێت:

١- گرتنی ڕم:

بەوەستانەوە رم ئەگرم لە بەشی خوارەوەی شوێنی گرتن و پەنجە گەورەو شایەتمان (دۆشاومژە) پەنجەباڵا بەرزەی ناوەند گیر دەبن لێی و لەسەر شانەوە فڕێ دەدرێت و ئاستی ڕم لەئاستی ناوچەوان دەبێت و نابێت بەتوندی بگیرێت و پشتی دەست ڕووەو دەرەوەی لەشە.





* ئامادەباشی بۆ هەڵدانی ڕم:

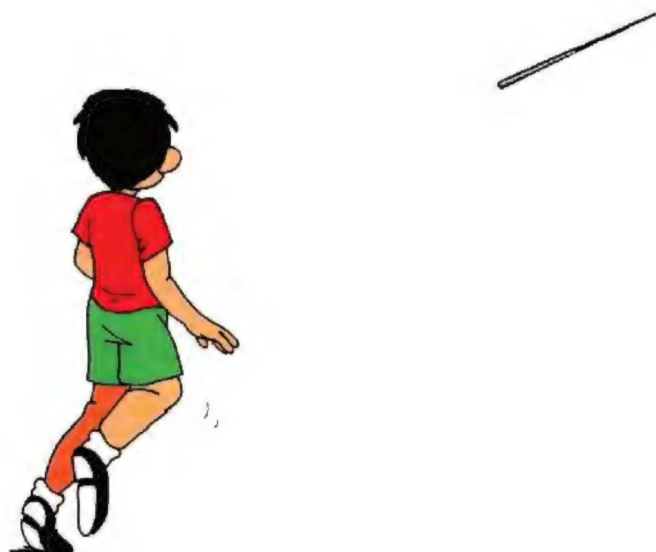
کاتێك ڕمەکە بەدەستی ڕاست هەڵئەگرم قاچی چەپ ئەچێتە پێشەوە و ئەو دەستەی ڕمەکەی هەڵگرتووە بەرەو پشتەوە درێژ ئەکرێن و شان وکلۆك و ڕووەو پشتەوە سوڕدەخوات و ئەو دەستەی ڕمەکەی گرتووە لەئاستی شان دا دەبێت و نوکی پێشەوەی ڕمەکە لەئاستی چاودا دەبێت و بەگۆشەی ۳۰ بۆ ۳٦ پلە کەمەر بۆپشتەوە خواردەبێتەوە و قاچی ڕاست درێژ دەکرێت بەرەو بواری هەڵدان لەگەڵ سوڕانەوەی پاژنەی پێ بۆدەرەوەو پاڵ بە ئەژنۆی ڕاستەوە دەنرێت بەرەو بواری هەڵدان و قاچی چەپی نوشتاوە لەسەری دەوەستێن بەهێواشی.

ئەنیشك بۆ پێشەوەو بۆ فرێدان و لەگەڵ سوڕانی کەمەر بەدەوری ناوەندی ئاسۆیی دا دەبێت و نوشتانەوەی نامێنێت.

لێرەدا خێرایی ڕم زیاد دەکات بەهۆی گواستنەوەی هێز لەکەمەرەوە بۆ دەست.



ڕم بەگۆشەی ۳۷بۆ۳۹ پلە تێپەڕ ئەبێت بەهێزێکی تەقینەری و خێرایی دەگاتە ٦ بۆ ۷م لەچرکەیەك دا.



٣- هەڵدان و هاوسەنگی :

لەم قۆناغە لەش جێگیردەبێت دوای هەڵدانی ڕم و قاچ شوێنی ئاڵوگۆر پێ دەكرێت ئەویش بەدانانی قاچی ڕاست بۆپێشەوە بەرەو بواری هەڵدان لەگەڵ نوشتانەوەی ئەژنۆو جۆلانە پێ كردنی قاچی چەپ بۆدواوەو كەمەر ڕووەو پێشەوە دەڕوات و نیشتنەوەی چەقی قورسایی لەش لەسەرقاچی ڕاست دەبێت.



* چەند چالاكیەكی فێربوون و ڕاهێنان :

١- نمونەی كارامەیی هەڵدانی ڕم بەكاسێتی ڤیدیۆ یان وێنە ئەبینم.

٢- بەوەستانەوە تۆپ فڕێ ئەدەم كەمەر ئەجوڵێنم و جوڵەی دەست زۆر خێراو چالاك دەبێت

٣- ڕمەكە دەگرم و نیشانەدەگرمەوە لەبەردەم دا بۆدووری ٥ بۆ ١٠ م.

٤-ڕمەكە ئەگرم و چەند جارێك و دەست و پەنجەكان ئەجوڵێنم.

٥- ڕمەكە لەئاستی ناوچەوان دا ئەگرم بەئاسۆیی.

٦- سەیری پێشەوە ئەكەم و ڕمەكە فڕێ ئەدەم بۆبەردەمم.

٧- ئەوەستم و قاچی چەپ بۆ پێشەوە دەبەم و ڕمەكە هەڵ ئەدەم.

٨- هەمان مەشقی پێشوو بەڵام ڕمەكە بەرەو دواوە ڕائەكێشم.

٩- هێماڵەچەند ماوەیەك دیاری دەكەم نیشانە دەگرمەوە لێیان.

یاری
تۆپی پێ















تۆپی پێ

- **لێدانی تۆپ**

یاری تۆپی پێ زیاتر پشت بە لێدانی تۆپ دەبەستێت لێدانیش چەند جۆرێکی هەیە (لێدان بە پشتی پێ- بەڕووی پێ- بە ناوەوەی پێ- بە دەرەوەی پێ- بە پاژنەی پێ- بەئەژنۆ) هەموو ئەم لێدانانە لەکاتی وەستانی تۆپ یان جوڵەدا بەکاردێت.

لەگەڵ ئەوەشدا هەریەك لەم لێدانانە شێواز و چۆنیەتی لێدانی تایبەتی خۆی هەیە لە ئاراستەکردن و ماوە بڕینی تۆپەکە (دوور-نزیك-ناوەند-بەرز-نزم).





- **لێدانی تۆپ بەسەر**

شێوەی ئەنجامدانی:-



١. قاچێك لەپێشی ئەوی تر بەماوەی هەنگاوێکی کورت.

٢. هەردوو ئەژنۆ کەمێك نوشتاوەتەوە.

٣. چەقی قورسایی لەش لەسەر قاچی دواوەیە.

٤. هەردوو دەست بەرز دەبێتەوە بۆ ئاستی ناوەڕاستی سەر.

٥. بۆ لێدانی تۆپەکە خوێندکار و قوتابی قاچی دواوە درێژ دەکات و پاڵ بەلەشیەوە دەنێت بۆ پێشەوە ئەمەش دوو جۆری هەیە بەوەستانەوە و بە جووڵەوە.

لێدانی سەر چەند جۆرێکی هەیە لێدان بەلای سەر لێدان بە پێشی سەر.





- خلبونەوەی تۆپ

کارامەیی خلبونـەوە بریتییـە لـە گواسـتنەوەی تـۆپ لـە شـوێنێکەوە بـۆ شـوێنیکی تـر بەمـەرجێ لـەژێر کۆنترۆڵی یاریکەردا بێت. بۆیە پێویستە لەسەر یاریکەر:

١. تاکو یاریکەر خێرابێت پێویستە تۆپەکە بۆ دورترین جێگا بنێردرێت.

٢. تاکو یاریکەری بەرامبەر دووربێت پێویستە تۆپەکە دورتر بڕوات.

٣. زەوی یاریگا لێدانی تۆپەکە دەگۆڕێت لەڕووی نزیکی و دووری و هێزی و خێرایی.

٤. هەروەها بوونی هەوای بەهێز کاریگەری هەیە لە گۆڕینی ئاراستەی تۆپەکە.

٥. لەکاتی خل بوونەوەی تۆپ دەبێ یاریکەر سەیری نێوان تۆپەکەو یاریگادا بکات.

٦. دەبێ یاریکەر ئـەو جـۆرە خـل بوونـەوە بـەکاربهێنێت کـە گونجـاو بێـت لەگـەڵ ئامـانج و خەسـلەتی ئـەو خلبوونەوەیە.



ڕاهێنانی یەکەم:-

دوو قوتابی و خوێندکار بەرامبەر یەك خلبوونەوەی تۆپ لەنێوانیاندا ئەنجام دەدرێت بە ناوەوەی پێ.

هەمان ڕاهێنان بە دەرەوەی پێ.

دوو خوێندکار و قوتابی بەرامبەر یەکتر دەوەستن بە ماوەیەکی ٥م-٦م بە قاچی کراوە بۆ دابەش کردنی هاوسەنگی لەش پاشان پاس دەدەن بەیەکتر بە پێشەوەی سەر.



هەمان ڕاهێنان بە لا سەر.

ڕاهێنانی فێربوونی کارامەیی خلبوونەوە:-

قوتابی و خوێندکاران بە چوار گروپ دەوەستن هەر گروپێك بەرامبەری هێمایەك یان ئاڵایەك، لەکاتی فیکە لێدانی مامۆستا یەکەمی گروپەکان بە خلبوونەوەی تۆپ دەجوڵێن بۆ پێشەوە بە خولانەوە بە دەوری ئاڵاکەدا پاشان گەڕانەوە بۆ لای گروپەکە هەر کە نزیکی گروپەکە کەوتەوە پاس دەدات بە هاوڕێکەی پاشان ئەو دەست پێدەکات و هاوڕێکەی دەچێتە دواوە بەمەرجێ لەکاتی خلبوونەوەی تۆپەکە دەبێ کۆنترۆڵی تۆپەکە بە باشی بکات لەگەڵ چاودێری باری هاوسەنگی لەش و ڕۆیشتنی تۆپەکە.

دوو کۆمەڵە دەوەستن بەرامبەر یەك ، لێدانی سەر لەنێوان هەردوو یاریکەر پاشان هەڵدەستن بە گۆڕینی جێگاکانیان بۆ دواوەی گروپەکە بەو شێوەیە لێدان بەردەوام دەبێت لەنێوان گروپەکاندا.

- تۆپ بەردانەوە :

بریتیە لەڕێگایەك بۆ دووبارەبوونەوەی دەستپێکردنی یاری دوای وەستانێکی کاتی.

- چۆنیەتی دەستپێکردنەوەی یاری لەکاتی تۆپ بەردانەوەدا:

ناوبژیوان (حکم) تۆپەکە لە شوێنی ڕاگرتنی یارییەکە بەردەداتەوە لەنێوان دوویاریکەری بەرامبەر یەکتر لەو کاتەی تۆپەکە بەرزەوی دەکەوێت یاری دەست پێ دەکاتەوە.

- لێدانی سەرەتا:

لێدانی سـەرەتا ڕێگایەکـە بـۆ دەسـتپێکردنی یـاری یـان دووبـارە دەسـتکردنەوەبەیاری لـەم حالەتانـەی خوارەوەدا:

- کاتی دەستپێکردنی یاری:
- دوای تۆمـارکردنی گـۆڵ تیـپ لێـدانی سـەرەتا ئـەنجام ئەداتەوە.



- کاتی دەستپێکردنی گێمی دووەمی یاری.
- کاتی دەستپێکردنەوەی هەر گێمێکی زیادە.
- ئەکرێت گۆڵ تۆماربکرێت بەلێدانی سەرەتا.

- **چۆنیەتی ئەنجامدانی لێدانی سەرەتا :**

سەرجەم یاریکەرەکان لەنیوە یاریگای خۆیان دەبن.

- یاریکەرانی تیپی بەرامبەر لەدووری (٩,٥) یاردە بۆ (١٠) یاردە بەلایـەنی کەمـەوە دووربـن واتـە لـەودیو هێمای دیاریکراوی ناوەڕاست.
- ناوبژیوان ئاماژە دەکات.
- لەسەرەتای یارییدا تۆپ بۆ پێشەوە لێ دەدرێت و دوای ئەوەی قەبارەی خۆی بڕی دەکەوێتە یارییەوە.
- ئەو یاریکەرەی لێدانی سەرەتا ئەنجام ئەدات تابەر یاریکەرێکی تر نەکەوێت بۆی نییە لێی بداتەوە.



یـاری

تـۆپی بـاڵە







یاری تۆپی باڵە

تۆپی باڵە یەکێکە لەیارییە سووك و ئاسانەکان و سەرنج ڕاکێش لەهەموو جێگا و شوێنێکدا دەتوانرێت ئەنجام بدرێت لەگۆرەپانی قوتابخانە و خوێندنگادا مامۆستا دەتوانێت بەدانانی ئەستون و تۆڕەکە لەنێو یاریگا خوێندکاران و قوتابیان بکات بەدوو گروپەوە بۆ ئەنجامدانی یاری باڵە مەبەست لەم یاری یە :

١. زیاتر ئاشنابوونی بەکارامەییەکانی یاری باڵە لەلێدانی سێرڤ و پاسدان ...... هتد .

٢. شارەزابوون لەشوێن و جێگای وەستانیان لەنێو گۆرەپانەکە بەپێ ی بنکەی هەریاریکەرێك .

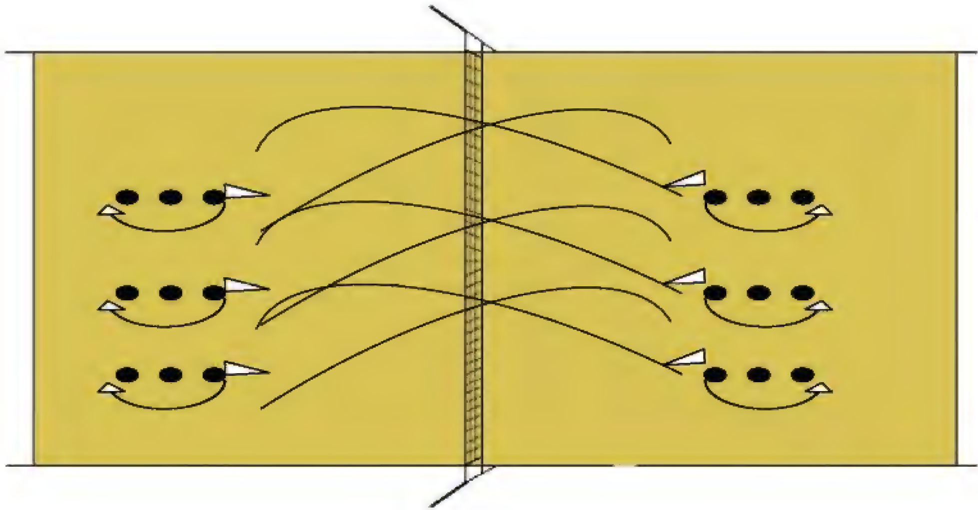
٣. شارەزابوون لەچۆنیەتی سوڕانە لەپاش گۆڕینی هەر سێرڤێك واتا جێگۆڕکێ لەگەڵ هاوڕێکەی قوتابی و خوێندکاری بەپێ ی یاسای سوڕانەوە کەمامۆستا فێری دەکات .

٤. ڕاهاتن لەسەر شێوازی یاریکردن بەشێوەی یاسایی و چۆنیەتی هاریکاری نێوان قوتابی و خوێندکارەکانی هاوڕێ .

٥. شارەزابوون لەچۆنیەتی پەیڕەوکردنی یاسای تۆپی باڵە و گوێڕایەڵی ئەو یاسایە .



پاسدان بە سەری پەنجە و لە ژێرەوە



١–قوتابیان و خوێندکاران بە ٣ ڕیزی بەرامبەر یەکتر ئەوەستن لەم بەر و ئەوبەری تۆڕی یارییەکە پاشان پاس دەدەن بە یەکتر بە سەری پەنجە ئەو قوتابی و خوێندکارەی پاسەکە دەدات دەچێتە دواوەی ڕیزەکەی خۆی ، مەبەست لەم ڕاهێنانە فێربوونی پاسدانی تۆپی باڵەیە بەسەری پەنجە.

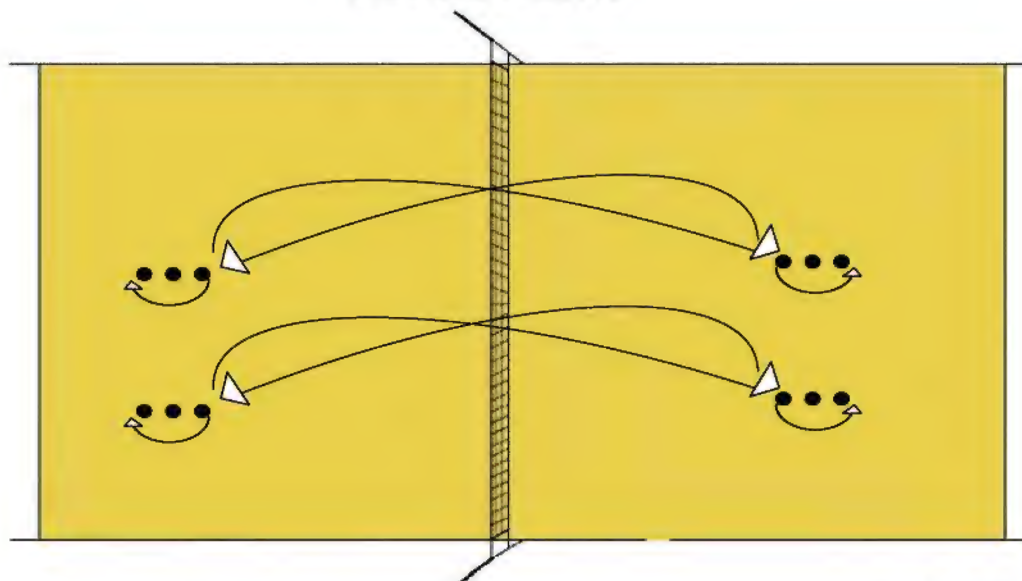
٢– هەمان ڕاهێنان بەڵام پاسدان لە ژێرەوە .



پاسدان لە ژێرەوە بە هەردوو دەست



پاسدان بە سەری پە نجە



﴿ سێرڤ لە سەرەوە ﴾ : -

جۆرێکە لە جۆرەکانی سێرڤی بەهێز وەستانی یاریکەر بەرامبەر تۆڕ کەمێك نوشتانەوە لە کەمەردا وپاشان هەلگرتنی تۆپ بە دەستی چەپ وقاچی ڕاست وپێچەوانەی دەستە چاکتر وایە ئەم ناردنە پێش فێربوونی لێدانی کوشتندە فێربکرێت یاریکەری بالا بەرز دەتوانێت ئەم ناردنە باشتر لە بالا کورت جێ بەجێ بکات .

* ڕێگای جێ بەجێ کردنی جوڵەکە : -

١- یاریکەر بەرامبەر تۆڕەکە ڕادەوەستێت ، بۆشایی نێوان قاچەکان بە گوێرەی پانی شانیەتی ، سەیرکردن بۆ پێشەوە دەبێت .

٢- قورسایی لەش بە یەکسانی دابەش بووە لەسەر پێیەکان .

٣- هەڵدانی تۆپ بۆ سەرەوە بەبەرزی (١ – ٢ م) بە شێوەیەك کە نزیك بێت لە دەستی لێدەرەوە .

٤- دوای هەڵدانی تۆپ قورسایی لەش دەکەوێتە سەر پێ ی دواوە لە گەڵ کەمێك نوشتانەوە لە ئەژنۆکاندا و کەمەر بۆ دواوە .

٥- نوشتانەوەی باسك لە ئانیشکدا بە گۆشەی ٤٥ ° .

٦ – لە گەڵ لێدانی تۆپەکە مەچەکی یاریکەر دەکەوێتە سەر تۆپەکە وهەروەها ماسولکەکانی لەشی درێژ دەبن بۆ سەرەوە .

٧ – پاشان دوای لێدانەکە قاچی ڕاستی دەباتە پێشەوە و قورسایی لەش دەکەوێتە سەر قاچی پێشەوە .

٨ – دوای لێدانەکە ڕاستەوخۆ یاریکەر دەچێتە ناو یاریگا .

﴿ هەڵەکان ﴾ : -

١- هەڵدانی تۆپەکە دوور لە خۆت ودوور لە دەستی لێدەر .

٢ – نوشتانەوەی دەست لە کاتی هەڵدانی تۆپ بۆ سەرەوە .

٣ – نادروستی لە جوڵەی مەچەکدا .

٤ – نادروستی لە شێوەی ناو لەپی دەستی یاریکەر لە کاتی لێدانی تۆپەکە .

٥ – نوشتانەوەی کەمەر وئەژنۆکان .



لێدانی سێرڤ لە ژێرەوە



لێدانی سێرڤ لە سەرەوە

یـاری

تـۆپی باسـکە



















تۆپی باسکە

چۆنیەتی ئەنجامدانی تەپ تەپە:



ئەنجامدانی تەپتەپە کارێکی ئاسانە بەتایبەتی کاتێك کە یاریکەر بتوانێت ئەو هەنگاوانە جێ بەجێ بکات کە پێویستە لە کاتی تەپ تەپەدا بیکات، و ئەو هەنگاوانەش بریتیە لە پاڵنان بە تۆپەکەوە بۆ زەوی و بۆ لای تەنیشتی قاچەکانەوە بە بەکارهێنانی پەنجەکان و مەچەك، بەمەرجێك رووی لەپی دەست بۆ زەوییەکە بێت و پەنجەکان بلاَو بکاتەوە بەسەر تۆپەکەدا بەبیٚ رەق کردنی پەنجەکان، کە ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە بتوانێت ئاراستەی تۆپەکە بکات بەشێوەیەکی باش، و ئەبێت یاریکەر ئاگاداری ئەوە بێت لە کاتی گۆڕینی تۆپەکە لە دەستێکەوە بۆ دەستێکی تر زۆر سەیری تۆپەکە نەکات بۆ ئەوەی بتوانێت شوێنی سەرجەم یاریکەرەکان ببینێت، و بەکارهێنانی تەپتەپە لە دەستی راست بۆ چەپ یان بە پێچەوانەوە یارمەتی یاریکەر دەدات کە بتوانێت شوێنێکی باش لە ناو یاریگا بگرێت و خۆی رزگار بکات لە بەرگری کردن.

جۆرەکانی تەپتەپە:

١- تەپتەپەی بەرز و خێرا.

٢- تەپتەپەی نزم.

٣- تەپتەپە بەگۆڕینی ئاراستە.

٤- تەپتەپە بەگۆڕینی خێرایی.

٥- تەپتەپە بە خولانەوە.



ئەو خاڵانەی پێویستە ڕەچاوبکرێ لە کاتی تە پتە پە کردندا :



١- تەپتەپە یەکێکە لەو چالاکییانەی کاتێك هیچ بوارێکی تر نەبێ بۆ چالاکییە هێرش بردنەکانی تر.

٢- دەبێت یاریکەر چاوی لە پێش و ئاراستە جیاوازەکان بێت لە کاتی تەپتەپەدا بۆ ئەوەی یاریکەرەکانی هاوڕێی ببینێ و یاریکەری بەرامبەریش ببینێ.

٣- دەبێت یاریکەر بەهەردوو دەست واتە(چەپ و ڕاست) تەپتەپە بزانێت بەهەمان توانا.

٤- دەبێت یاریکەر تەپتەپە زۆر نەکات چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی بەرگری کاران بە ئاسانی بچنە شوێنی باشەوە بۆ بەرگری کردن، ئەمەش بۆ گەیشتن بە گۆڵی بەرامبەر قورس دەبێت.

٥- لە کاتی هێرش بردنی خێرادا پێویستە جەخت بکرێتە سەر پاسدان لە پێش ئەوەی جەخت بکرێتە سەر تەپتەپە،جگە لەو کاتانەی یاریکەر ناچار دەبێت تەپتەپە بکات.

٦- دەبێت تۆپ پاڵ پێوەبنێن بۆ شوێنی گونجاو لە کاتی تەپتەپەدا و کەس ڕێگر نەبێت لە بەردەم تەپەکردن لە کاتی هێرش بردنی خێرا.

٧- کاتێك یاریکەری بەرگری کار نزیك بێت ئەبێ تەپ تەپە بە لاکاندا بکرێ.



هەڵە بەرچاوەکانی تەپ تەپە:-

١- لێدانی تۆپ نەك پاڵ نانی.

٢- بڵاو نەکردنەوەی پەنجەکان بەسەر تۆپەکەدا بۆ دەست بەسەرا گرتن و ئاراستەکردنی تۆپ بەشێوەیەکی باش.

٣- سەیرکردنی تۆپ و سەیرنەکردنی ئاراستە جیاوازەکان.

٤- ئەگەر نوشتانەوەیەکی کەم نەبێ لە ئەژنۆکاندا و نوشتانەوە بەرە و پێش نەبێ.

٥- بەکارنەهێنانی جۆرەکانی تەپتەپە لەکاتی پێویستدا.

- گۆڵکردن بەبازادنەوە. Jump Shot

بۆمسۆگەر کردنی گۆڵ بەبازدانەوە پێویستە زۆر بەهێمنی و ووردی ڕووە و گۆڵ بڕوانم و ئاگاداری نزیکترین یاریکەری تیپی بەرامبەربم تابتوانم بەفێڵ لێی دوور بکەومەوە و گۆڵی خۆم بەئەنجام بگەیەنم پێویستە بروایەکی تەواوم بەخۆم هەبێت لەکاتی گۆڵکردن بەبازدان و لە کاتی وەرگرتنی تۆپەکە بەرەو گۆڵەکە بە تەپ تەپە دەڕۆن پاشان لەگەڵ بەرزبوونەوە هەردوو دەستم لەسەر تۆپەکە بەرز دەکەمەوە سەیری گۆڵەکە دەکەم بەشێوەی کەوانەیی شووت دەکەم بۆ نێو بازنەی گۆڵەکە .



* **ئامادەباشی:** دەست بەراکردن دەکەم و هەردوو دەست بۆ تەنیشتەکان بەرزدەکەمەوە بەرەو دواوە و ڕان دەسوڕێنم و پاشان بەرەو پێشەوە دەیان سوڕێنم و پاشان بەیەك لەدوای یەك بەرەو پێشەوە دەست دەجوڵێنم.

*** چەند مەشقیك بۆ بەهێزکردنی ماسولکەی باسك:**

-درێژکردنی لەش و چەسپاندنی لەسەر هەردوو دەست پاشان شناو ئەنجام دەدەم لەشوێنی خۆم بۆ ٥ بۆ ١٠ جار .

_ دانشتنی درێژ لەگەڵ هەڵگرتنی تۆپی پزیشکی پاشان فرێدانی لەسەر سەرەوە بۆ چەند جارێك .

_ هەڵگرتنی تۆپی پزیشکی پاشان ڕاکردن و هەڵدانی تۆپ بۆ سەرەوە پاشان گرتنەوەی بەو شێوەیە بۆ ماوەی ١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ ، ئەم ڕاهێنانە ئەنجام دەدرێت.

* چەند مەشقێك بۆبەهێزكردنی ماسولكە ی قاچ :

بەوەستانەوە تۆپی پزیشكی دەگرم بەدەستەوەو دەست درێژ دەكەم بۆ پێشەوەو ڕایدەگرم.

ڕاكردنی خێرا بۆماوەی ١٠ مەتر دەست پێ دەكەم لە نێوان هەر ١٠ مەتردا تۆپێكی پزیشكی دائەنێم تا دەستی لێبدەم.

دانانی ١٠ تۆپ بەڕیز بۆ ماوەی ٢٠ م پاشان بازدان بەیەك قاچ بەنۆرە . هەمان ڕاهێنان بەلام بازدان بەجووتە پێ .

• چەند مەشقێك بۆ بەهێز كردنی ماسولكەی كەمەرو پشت:-

-دانیشتنی درێژ و بەهەردوو دەست تۆپی پزیشكی دەگرم و پاشان بۆ چەند جارێك لەسەر پشت ڕادەكشێم و هەڵئەستمەوە شێوەی پێشوو.

-دانیشتنی درێژ و هەوڵ ئەدەم وردە وردە دەست بدەم لە پەنجەی هەردوو پێو ڕاست ئەبمەوە.

-بەڕاكشانەوە لەسەر پشت هەوڵئەدەم لەش بەرز بكەمەوە بۆ ماوەی چەند جارێك.

• كارامەیە بنچینەییەكان:-

ئەتوانم گۆڵكردن بەبازدانەوە لەكاتی جووڵەی یاریشدا ئەنجامی بدەم (لەیەك هەنگاو بەرەوپێش)یان بەوەستانەوە بۆ هەڵدانی تۆپ بۆ گۆڵ پێویستە باز بۆ سەرەوە بدەم و كەمێك لەشم بەرەو دواوە ببەم. پاش ئەوەی دەگەمە خاڵی وەستانی لەش لەهەوادا دەستدەكەم بەهەڵدانی تۆپ بۆ ناو تۆڕەكە.



ئەم جۆرە گۆڵكردنە پێویستی بەهاوسەنگی لەش هەیە لەهەواداو پێویستە ماسولكەی دەست و مەچەك بەهێز بێت ئەمەش لەكاتێكدا بەوە جیا دەكرێتەوە كە بەرگری كەر زۆر بەئاسانی ناتوانێت بەرەنگاری بێتەوە.

• **مەشق بۆ بەهێز کردنی ماسولکەی دەست و کەمەر:-**



-بەدانیشتنەوە هەردوو قاچ ولەش بەرزدەکەمەوە بۆ سەرەوەو دەست لەقاچم ئەدەم.

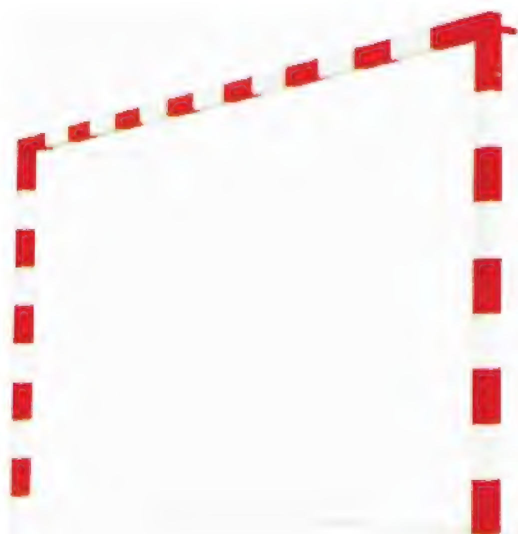


- شناو کردن چەند جارێك:

یاری
تۆپی دەست









تۆپی دەست

- **کارامەییە بنچینەییەکان:**

تۆپ جێگیر دەبێت لەدەستی کراوەو باسك ڕێك دەبێت و جوڵانەی پێدەکەم بۆ تەنیشتەکان پاشان پاس ئەدەم.

- **چالاکی فێرکاری و ڕاهێنان:**



–بەوەستانەوە تۆپ ئەگرم بەدەستی ڕاست و قاچی چەپ بۆ پێشەوە، وباسکم ڕێك بەتەنیشت لەشدا ئەبەم و تۆپ ڕەوانە ئەکەم، پاشان تۆپ ئەهێنمەوەو دووبارەی دەکەمەوە چەند جارێك.

–لەماوەیەکی گونجاودا بەرامبەر هاوڕێکەم دەوەستم و تۆپ بەرەو یەکتری ڕەوانە دەکەین بەشێوەی پاسدانی خولاوەی تەنیشت.

بەرز بوونەوەی ئاستی پاسدان ئەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی باسك ڕێك نەکراوەتەوە بۆ دواوە، ئەوەش پێویستی بەوەیە کە باسك بەڕێکی و گونجاو بەرەو تەنیشت ڕێك بێتەوە و ببرێت. تاوەکو پاسدان بەڕێك و پێکی ئەنجام بدرێت بەم جۆرە.



- **گۆڵکردن بەبازدانەوە پێویست بەچی دەکات؟**

–هەستان بەهەردوو قاچ بێت.

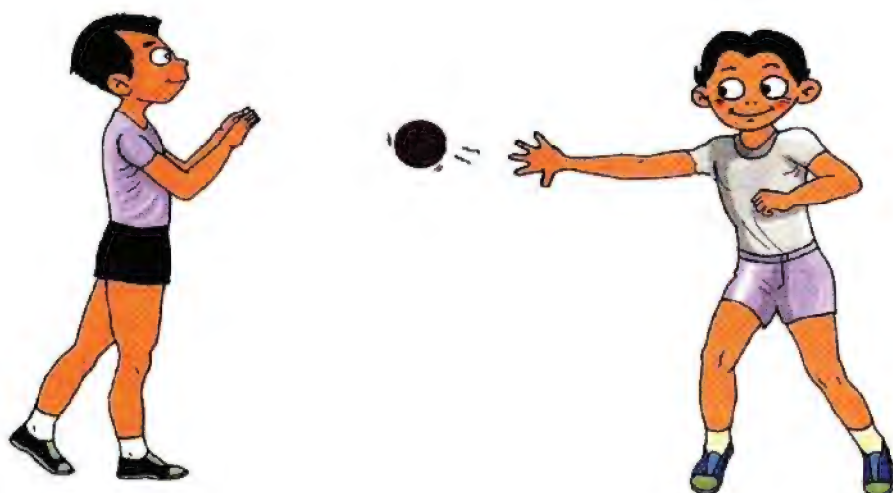
- **چەند چالاکییەکی فێرکاری و ڕاهێنان:-**

–بەوێنە یان ڤیدیۆ کارامەیی هەڵدان بەبازدانەوەئەبینم.

–لەنزیك بۆرد تۆپ دەگرم و پاشان بەهەردوو قاچ بەرز دەبمەوە بۆگۆڵ کردن.

–لەکاتی هەڵدانی تۆپدا دەستی چەپ تۆپ بەجێ دەهێڵێت و بەدەستی ڕاست پاڵ بەتۆپەوە دەنرێت.

–هەڵدان بۆ گۆڵ بەوەستان و ڕۆیشتن و ڕاکردنەوە ئەنجام ئەدەم.



چەند تێبینییەکی گرنگ لەکاتی گۆڵکردن بەبازدانەوە:

-نەگەیشتنی تۆپ بۆ ناو تۆڕ، دەگەڕێتەوە بۆ بێ هێزی ماسولکەی باسك و سنگ بۆیە پێویستە ماسولکەی باسك بەهێز بکەین.

-نەتوانینی بازدان بۆ سەروەو بۆ ئاستێکی پێویست، دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی ماسولکەی قاچ. بۆیە پێویستە ماسولکەی قاچ بەهێز بکەین.

یارییە بچووکەکان







یاری بچوك

*** یاری: لێدانی تۆپ بەسەر**

یاریکەر: دوو تیپ، ٦ یاریکەر بۆ هەر تیپێك، ژمارەی تیپ بە پێ ی ژمارەی یاریکەرەکان.

کەلوپەل: دوو کۆڵکە و تۆڕێك بۆ ڕووبەرێك وە بەرزی ڕاگرەکان ٢م،تۆپی بالە.

شوێن: یاریگای لاکێشەیی و درێژی ١٨م و پانی ٩م وە هێڵێك لە ناوەڕاستدا دەبێت و تۆڕ دەچەسپێت بە شێوەی ڕێك لەسەر هێڵی ناوەڕاست.

کارامەیی: کارامەیی لێدانی سەر.

یاری: هەرتیپە و لە یاریگای خۆی دەبێت، تیر و پشك دەکرێت بۆ ئەوەی تۆپ بدرێت پێیان یەکەمجار، لەگەڵ ئاگادارکردن تۆپ بەسەر لێئەدرێت بۆ یاریگای دووەم لەسەر تۆڕو ئەبێت سێ جار بەر سەریان بکەوێت و ئەوانیش هەوڵ ئەدەن بیگەڕێننەوە، وە ئەتوانن یەکەمجار بیگەڕێننەوە، ٢ گێم یاری دەکرێت و هەر گێمەی ١٠ خولەك.

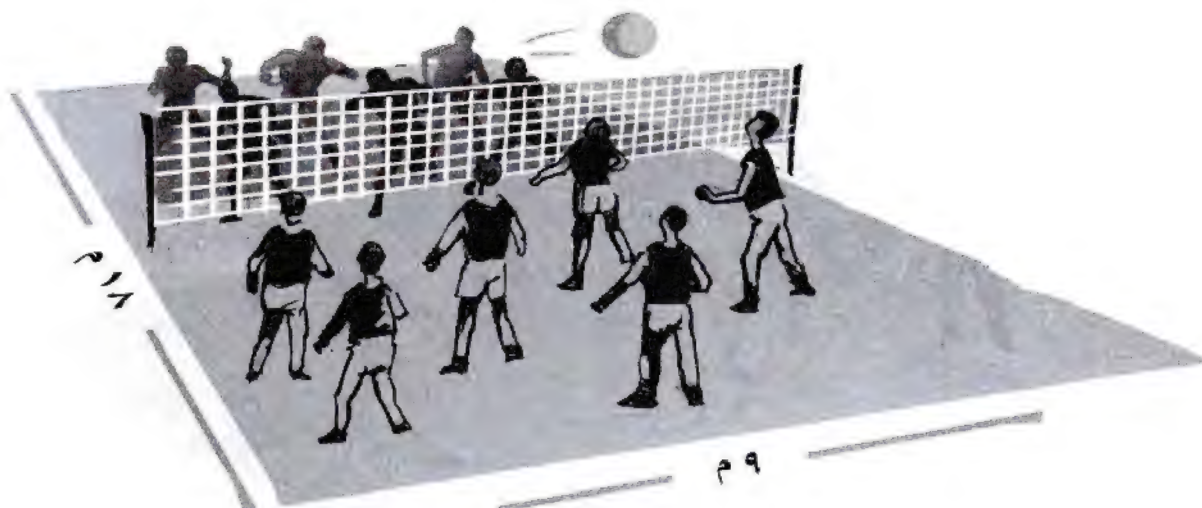
تۆمارکردن: خاڵێك بۆ تیپ دیاریدەکرێت ئەگەر تیپی بەرامبەر هەڵەی کرد.

ئاڵوگۆڕکردن:

١-ئەکرێت هەر سێرڤێك ئاڵوگۆڕی شوێنی یاریکەر بکرێت.

٢- ژمارەی یاریکەر کەمتر بکرێتەوە.

٣- ئەکرێت سێرڤ بەدەست لێبدرێت.



* یاری: تۆپی باڵەی (٢،٣،٤)

یاریکەر: ٢-٤ یاریکەر بۆ هەر تیپێك، ژمارەی تیپ بە پێ ی یاریگا و ژمارەی یاریکەرەکان.

کەلوپەل: تۆپی باڵە، تۆڕێك بۆ هەر تیپێك.

شوێن: هۆڵی داخراو یان یاریگای دەرەکی(٣٠-٦٠)پێ.

کارامەیی: هەموو کارامەییەکانی تۆپی باڵە.

یاری: وەك یاری تۆپی باڵەی ئاسایی بەڵام بە ژمارەیەکی کەمتر یاریکەر یاری دەکرێت، ئەم شێوەیە هاندانی چالاکی زۆرتر ئەدات بەشێوەیەکی خێراتر جوڵەش دەکرێت.

تۆمارکردن: خاڵ بەدەست هێنان وەك یاسای تۆپی باڵە.

ئاڵوگۆڕکردن:

١-هاندانی یاریکەر تاکو زۆرتر لەشوێنی خۆیان بجوڵێن و سێ جار تۆپ بەر دەستیان بکەوێت.

٢- یاری بە کات ئەنجام ئەدرێت واتە لەو ماوەیە کام تیپ زۆرتر خاڵی گرت براوە دەبێت.



*** یاری: تۆپ و گۆڵ**

یاریکەر: ٦ یاریکەر بۆ هەرتیپێك، ژمارەی تیپەکان دیاری نەکراوە.

کەلوپەل: گۆڵێك بە٣–٤م، تۆپی دەست بۆ هەرتیپێك

شوێن: هۆڵێکی داخراو یان ڕووبەرێك لە یاریگایەك ١٠×٥م.

کارامەیی: گۆڵکردن و ئەرکی گەڕانەوەی تۆپ لای پاسەوانی گۆڵ.

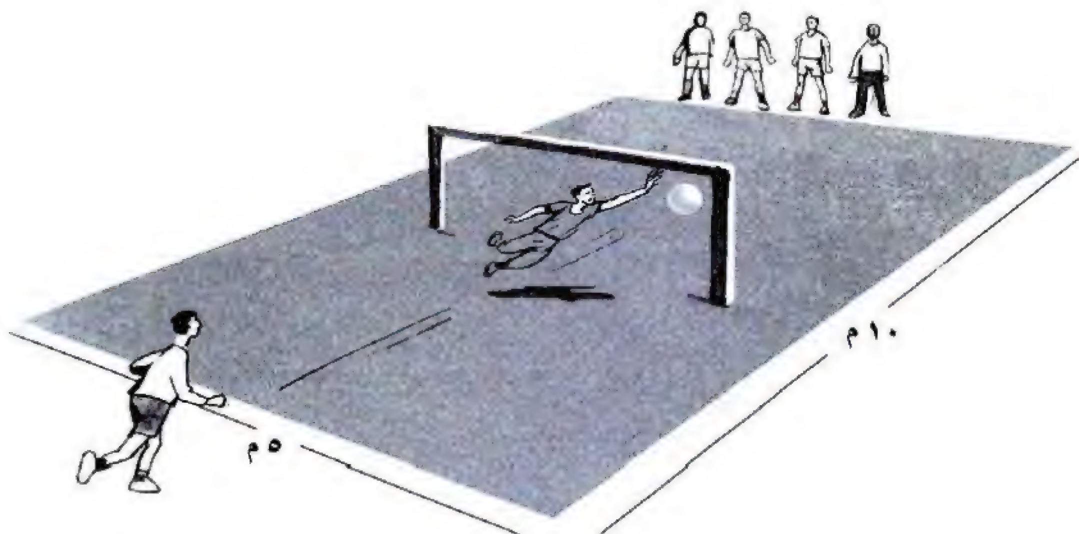
یاری: هەر تیپە و لە هێڵی کۆتایی یاریگا ئەوەستن، گۆڵ لە ناوەڕاستی یاریگا دائەنرێت لە نێوان هەردوو تیپ، پاسەوانی گۆڵ ئەچێتە ناو گۆڵ، هەردوو تیپ ڕوو لە ناوەوەی یاریگا ئەکەن، مەبەست لە یاریکردن زۆرترین گۆڵە بۆ هەرتیپێك وە بە نۆرە تۆپ فڕێ ئەدەن، پاسەوانی گۆڵ بۆ هەردوو تیپ یاری دەکات وە ڕووی دەگۆڕێت پاش هەموو لێدانێك.

تۆمارکردن: ئەو تیپەی گۆڵی زۆر تۆماربکات لە کاتی دیاریکراودا براوە ئەبێت.

ئاڵوگۆڕکردن:

١– ئەگەر سێ تیپ بوون بۆ تیپی سێ یەم یەك پاسەوان ئەوەستێت.

٢– کۆمەڵەکان ئەگۆڕدرێت دوای تەواوبوونی کات.



یاری: تۆپی هەرەم.

یاریکەر: ٨–١٤ یاریکەر، ژمارەی تیپ دیاری نەکراوە.

کەلوپەل: تۆپێکی دەست، سندوقێك بۆ هەرتیپێك.

شوێن: یاریگایەکی تۆپی دەست لەهۆڵدا بێت یان کراوە.

کارامەیی: هەموو کارامە و جوڵەیەکی تۆپی دەست جگە لە گۆڵکردن.

یاری: هەردوو تیپ بە یاسای تۆپی دەست یار ی دەکەن(٧ یاریکەر)، هەرتیپە و هەوڵ ئەدات تۆپ بگەێنێتە سەر هەرەمەك، سەرۆك لەسەر سندوقەکەیە، هەرتیپە و بەرگری لە تیپی بەرامبەر دەکات.

تۆمارکردن: بە گەیشتنی تۆپ لەلایەن هەرتیپێك بۆ هەرەم و دەستی سەرۆك خاڵێك وەردەگرێت، ئەو تیپەی زۆرترین خاڵی بەدەستهێناوە براوە دەبێت.

ئاڵوگۆڕکردن: ئەکرێت یاریگا دابەش بکرێت بەسێ بەشەوە تا هەموو بەشداربن.



یاری: پۆستەی تەپ تەپەی تۆپ.

یاریکەر: ٤-٦ یاریکەر بۆ هەرتیپێك، ٤ تیپ بۆ هەرخولێك.

کەلوپەل: تۆپی دەست یان باسکە.

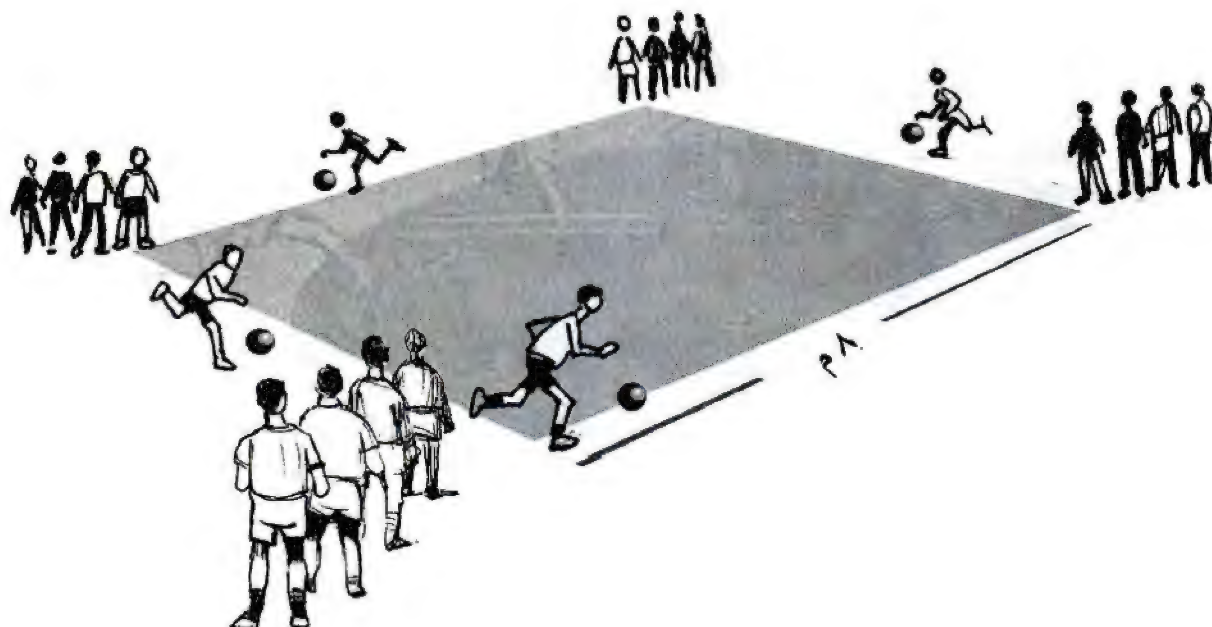
شوێن: مۆڵێکی داخراو یان ڕووبەرێك بە ٨×٨م.

کارامەیی: تەپ تەپە و ڕۆیشتن بە تۆپ.

یاری: هەتیپە و لەلایەکی ڕووبەرە چوارگۆشەکە ئەوەستێت یاریکەر هەڵدەستێت بە ڕۆیشتن بە تۆپەوە بە خێراترین شێوە تا دەگاتە یاریکەری هاوڕێ ی ئەویش بە هەمان شێوە بەردەوام دەبێت.

تۆمارکردن: ئەوتیپەی هەموو یاریکەرەکانی زوتر تەواویان کرد براوە دەبن(تیپەکان ئەبێت لە ژمارەدا یەکسان بن).

ئاڵوگۆرکردن: ئەکرێت دوو تیپی بەرامبەر یەکتری وەك یەك تیپ دابنرێن بەبەکارهێنانی یەك تۆپ، ئەو یاریکەرەی تۆپی پێ یە هەڵدەستێت بە تەپ تەپە بۆ ناوەندی هێڵی خۆی و پاشان تۆپ ئەدات بە هاوڕێکەی.



* یاری: دور خستنه وەی تۆپی بەرامبەر

یاریکەر: ٧-٩ یاریکەر بۆ هەر تیپێك.

کەلوپەل: تۆپی پێ بە ژمارەی یاریکەران.

شوێن: یاریگا یان هۆڵ، بازنەیەك تیرەکەی ١٠م بێت.

کارامەیی: پارێزگاری کردن لە تۆپ، گۆڕینی و ئاڵۆزکردنی تۆپی بەرامبەر.

یاری: یاریکەرەکان بە تۆپەکانیانەوە لە ناو بازنە دیاریکراوەکەدا ئەجوڵێن لەوکاتەی گوێیان لە شاور بوو هەریەکە و هەوڵ ئەدات تۆپی بەرامبەر دوور بخاتەوە و لێ ی تێك بدات بەمە بەردەوام دەبێت تا یەك یاریکەر ئەمێنێتەوە.

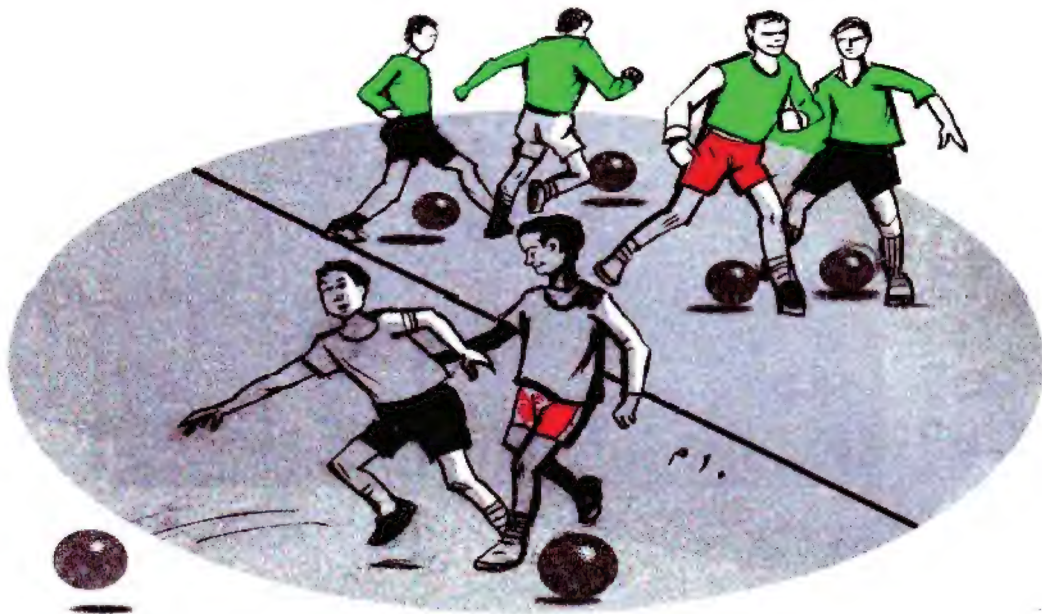
تۆمارکردن:ئەو یاریکەرەی بە تۆپەکەیەوە ئەمێنێتەوە ئەوە پاڵەوانی یارییەکە دەبێت، ئەو یاریکەرەی تۆپەکەی ئەچێتە دەرەوەی بازنە ئەوە لە یارییەکە بێبەش دەبێت و ئەچێتە دەرەوە.

ئاڵوگۆڕکردن:

١-یاری بەردەوام دەبێت بۆ ماوەیەك وە خاڵ بەدەست دێت بۆ ئەو یاریکەرەی تۆپی بەرامبەر دوور دەخاتەوە بۆ دەرەوەی بازنە، بەم شێوەیە کام یاریکەر زۆرتر تۆپی بەرامبەری دوور خستەوە خاڵی زۆرتر دەبێت و بە براوە دائەنرێت.

٢- ئەو یاریکەرەی ٣ جار تۆپی چووە دەرەوە مافی نامێنێ و ئەچێتە دەرەوەی یاری

٣- ئەکرێ تۆپی دەست بەکاربێت و تەپ تەپە بکرێت لەبری ڕۆیشتن بە تۆپی پێ وە بەهەمان ئەومەرجانەی کە باسکران.



*** یاری: دوورخستنەوەی تۆپی قورس:**

یاریکەر: ٩ یاریکەر بۆ هەر تیپێك.

کەلوپەل: هەر یاریکەرە و تۆپێك بە ڕەنگی تایبەت بە خۆی.

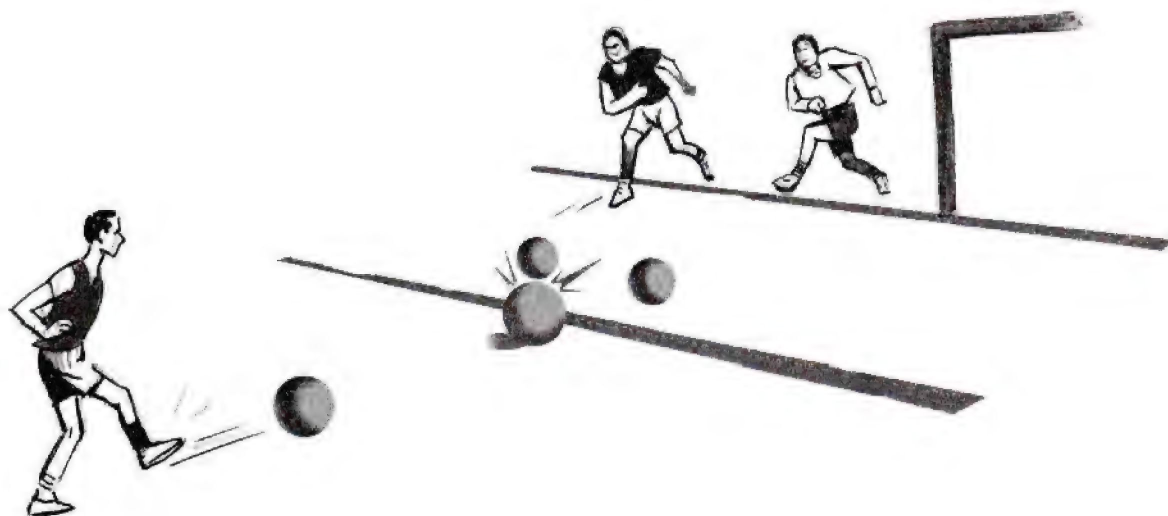
شوێن: باشترە هۆڵی داخراو یان یاریگایەك ڕووبەری وەك یاریگای تۆپی دەست.

کارامەیی: هێزی لێدانی تۆپ، ئاڕاستەی لێدان.

یاری: هەر تیپە و لە پشت هێڵی خۆی ئەوەستن بە تۆپەکانیانەوە نزیکەی ١٠م لە یەکتری دوورن وە تۆپێکی قورس لە نێوانیاندا دا ئەنرێت هەر تیپە و لەگەڵ ئاگادارکردن هەوڵ ئەدەن بە لێدانی تۆپەکانیان تۆپە قورسەکە بخەنە دەرەوەی ڕووبەری ناوچەی بەرامبەر و خاڵ بەدەست بهێنن، وە هەموو جار تۆپ ئەخرێتەوە شوێنی خۆی.

تۆمارکردن: خاڵ تۆمار دەکرێت کاتێك لە هێڵی دواوەی تیپی بەرمبەر تۆپ تێپەڕێت، پاش کۆتای کاتی دیاری کراو کام تیپ خاڵی زۆر بێت براوە دەبێت.

ئالوگۆڕکردن: ئەکرێت بەدەوری بازنەیەکدا هەردوو تیپ بە دەوری بازنەکەدا ڕابوەستن وە تۆپ چوە دەرەوەی بازنە دیاری دەکرێت بە خاڵ، هەر تیپە و بازنەی خۆی.



یاری: پێشبڕکێ ی هەنگە شەلە.

یاریکەر: ٨-٦ یاریکەر بۆ هەر تیپێك، ژمارەی تیپ بەپێ ی ڕوبەری یاریگا.

کەلوپەل: تۆپێکی قورسی پزیشکی یان هەر هێمایەك بۆ هەر تیپێك.

شوێن: یاریگایەك.

کارامەیی: بەهێزکردنی ماسولکەی قاچ

یاری: هەر تیپە و لە دووری ٨م بەرامبەر هێمای خۆی دەوەستێت، دوای ئاگادارکردنەوە یاریکەری یەکەمەکان دەستدەکەن بە هەنگە شەلە بەرە و هێماکە و سوڕان بە دەوریا و گەڕانەوە لەگەڵ دەستی بەر دەستی هاوڕێکەی کەوت هاوڕێکەی بەهەمان شێوە یارییەکە ئەنجام ئەدات تا یاریکەری کۆتایی.

تۆمارکردن: ئەو تیپەی زووتر تەواو بوون براوەن.

ئاڵوگۆڕکردن:

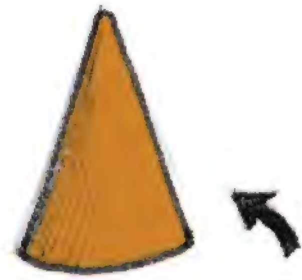
١-ئەکرێت بە ڕاکردن بڕۆن و بە هەنگە شەلە بگەڕێنەوە.

٢- ئەکرێت بە قاچی چەپ بڕۆن و بە قاچی ڕاست بگەڕێنەوە.

٣- دوا بەدوای ڕۆیشتن و بە بازدان بە هەردوو پێ گەڕانەوە.







یاری: ڕاکێشانی هاوڕێ.

یاریکەر: ٦ یاریکەر بۆ هەر تیپێك، ژمارەی تیپ دیاری نەکراوە.

کەلوپەل: مەترە بۆ دیاریکردنی هێڵ.

شوێن: هۆڵێك یان یاریگایەك، سێ هێڵی یەکسانی تەریب وە نێوانیان ٣م دەبێت.

کارامەیی: بەهێزکردنی دەست و قاچ.

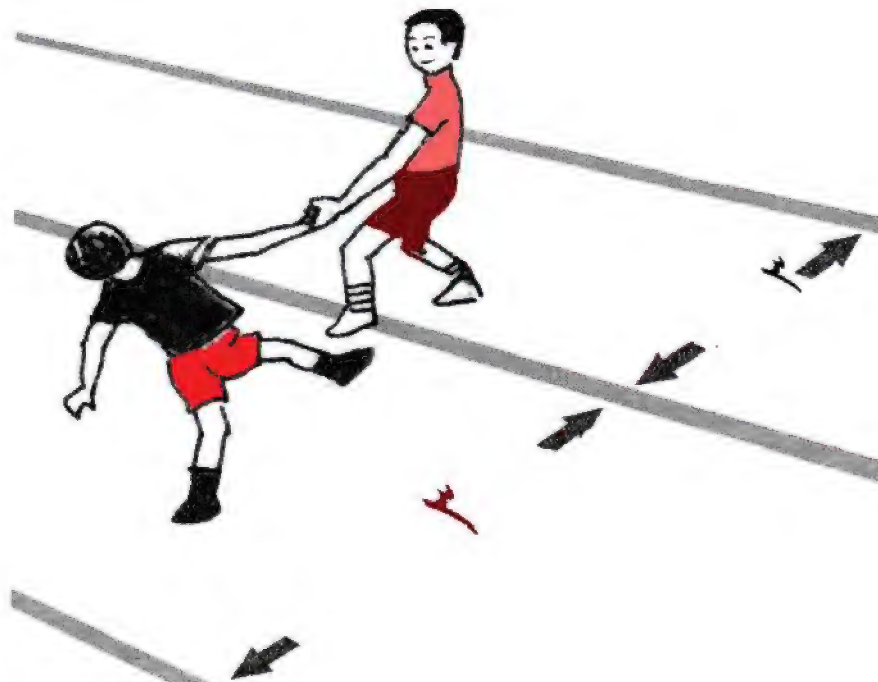
یاری: هەردوو یاریکەر قاچی چەپیان لەسەر هێڵی ناوەڕاستە و دەستی چەپیشیان لەیەکتر دەئاڵێنن و هەریەکە لەگەڵ ئاگادارکردنەوەی مامۆستا هەریەکەیان هەوڵ ئەدات ئەویتر ڕابکێشێ و بیهێنێتەوە ئەمدیو هێڵی ناوەڕاست وە بەمە خاڵێك بۆ تیپەکەی بەدەست ئەهێنێ، پاشان خاڵەکان کۆدەکرێتەوە، کام تیپ خاڵی زۆرتر بوو براوە ئەبێت.

تۆمارکردن: ئەو تیپەی خاڵی زۆر بوو براوەیە.

ئاڵوگۆڕکردن:

١- ئەتوانرێت قاچ یان دەست ئاڵوگۆڕ بکرێت.

٢- ئەتوانرێت بە دانیشتنەوە ئەم یارییە ئەنجام بدرێت.



- **یاری: بۆڵینگ.**

یاریکەر: یاریکەرێك یان زیاتر.

کەلوپەل: تۆپێك – ٢ هێما تەختە یان هەر شتێك لەو بابەتە.

شوێن: یاریگا یان هۆڵ رووبەری ٨–١٠ م وە هێڵێك دیاریدەکرێت بە نێوانی دوو هێماکەدا ئەکێشرێت لە دووری ٦ م، ماوەی نێوانی دوو هێماکە ٣٠–٥٠ سم بێت کە تۆپەکەی پیا تێپەڕبێت.

کارامەیی: خلبوونەوەی تۆپ بەسەر هێڵە ڕاستەکەدا و ووردبینی لە کاتی فڕێدان.

یاری: مەبەست تێپەڕبوونی تۆپە لە نێوان دوو هێماکە بێ ئەوەی بکەون.

تۆمارکردن: ئەو یاریکەرە ئەبیاتەوە کە کەمترین دووبارە بوونەوەی هەیە وە هەوڵەکانی ڕاست بووە، بۆتۆمارکردنی خاڵ پێویستە ڕەچاوی ئەم ڕێنمایانە بکەین:

١–ئەگەر هێمایەك بکەوێت وە تۆپەکە لە نێوانیاندا بڕوات یەك خاڵ کەم دەکات.

٢–ئەگەر بە نێوانیاندا بڕوات و هەردوو هێماکە کەوت دوو خاڵ کەم دەکات.

٣– ئەگەر یەك هێما کەوتو و تۆپ لە نێوانیاندا تێنەپەڕی سێ خاڵ کەم دەکات.

٤– ئەگەر دوو هێما کەوتو و تۆپ لە نێوانیاندا تێنەپەڕی چوار خاڵ کەم دەکات.



ئاڵوگۆڕکردن:

١–هەوڵێك بە دەستی ڕاست و هەوڵێك بە دەستی چەپ.

٢– دوو تیپ و ژمارەی هەر تیپێك سێ یاریکەر وە خاڵەکان کۆ دەکرێتەوە.

